

中国料理講座を開催しました！



12月12日（土）、鈴鹿市文化会館調理室で中国料理講座を開催しました。参加者は34名。内外国人は9名（ブラジル人8名・ペルー人1名）の参加がありました。昨年、お弁当の作り方講座や日本の家庭料理講座などを、外国人対象に行ったのをきっかけに、協会で開催する他の料理講座にも、外国の方が多く参加してくれるようになりました。ひとつのテーブルに固まらず、日本人のテーブルにそれぞれ混じって、一緒にお料理を作って、次第に仲良くなっていく様子を見るのは、本当に嬉しいものです。“料理”というのには皆がハッピーになって笑顔になるので、国際理解を進める上では“音楽”と並んで重要な要素ですネ！



先生は巖 含芝先生。

鈴鹿国際大学・大学院の観光学科に通う大学院生さんです。以前鈴鹿国際交流協会の中国語講座の講師を勤めて頂いたこともある方で中国江西省出身です。中国では、小学校・中学校で音楽と生物の先生をしてみえました。色が白くて、可愛らしいので、参加者の方から最後のアンケートで「先生の美肌の秘訣は？」と質問があった程です！

さて、作ったメニューは



リャン・バン・ガン・ドウ・フ・ス(干豆腐の和え物サラダ)
イウ・シァン・チュエー・ズ (なすの挽き肉炒め)
ジー・ダン・ツァウ・シ・ホン・スー(卵とトマトの炒め物)
フン・ドゥン・タンー (ワンタンスープ)
沙琪瑪 (サチマ) & 烏龍茶 (ウーロン茶)

美味しかったですよ～♪♪♪

<まずは日本人には馴染みのない干豆腐からご紹介！>



一見切り干し大根みたいですが、表面には木綿豆腐の格子の線が入っています。かなり長い時間（20分～30分）、豆腐の臭みが取れるまでしっかりゆでます。ゆであがったら、調味料で和えてサラダにするのですが、ここで登場するのが「十三香」！今回の必須アイテムの万能スパイスです。



干豆腐の和え物サラダ



左の写真が十三香の箱です。中国物産店で買いました。250円！！
十三香というだけに、八角、白胡椒、花椒など色々なスパイスが13種類以上入っています。(最初は13種類だったのかな?) 粉状になっています。
今回のメニューの卵料理以外には全部入ります。

なすの挽き肉炒めに、十三香を入れた時、「あ～楼蘭の匂いがしてきたわあ」とどなたかが言う声が聞こえ、思わず笑ってしまいました！

(ローカルな話題で、分からない人はごめんなさいネ)

これを入れることによって、一味違う、より本格的な味になります。
家で餃子を作る時には是非！一度使ってみてください。
美味しいですよ！



干豆腐サラダはわりとさっぱりしていて、ごま油の香りも効いていて、とても美味しかったです。
干豆腐の代わりに、はるさめを使っても美味しいそうですよ。

<なすの挽き肉炒め>



豆板醤や甜面醤を驚く程たくさん入れていました。

レシピには「小さじ2」と書いてあるのですが・・・

「えー！？そんなに一？」と言うと、「私たち中国人はいつも大体ざあーっと入れるんですよ。」と可愛らしく大胆なことをおっしゃいました。

いつも目分量でビンから直接入れるそうです。

お国柄ですかね？



上の写真で入れているのは香酢です。(左写真)

なすの挽き肉炒めが出来上がった後、最後に味をまろやかにするためにさーっと入れます。

なすはすでに揚げたものを凍らせたものを業務スーパーで買いました。時間がない時は便利ですね。



鶏がらスープの素も中国物産店で購入。日本のスーパーで買うものよりも味が濃くて美味しいです。



<ワンタンスープのあん作りと皮の包み方>



日本の餃子の包み方とは少し違いますね。可愛い包み方を2通り教えていただきました。包み方は、最後にレシピを掲載しておきますので、そちらで確認して下さいネ。具をたくさん入れ過ぎないことがポイントだそうです。具には、もちろん十三香が入っています。ワンタンスープは干しえびの香りがして、ねぎや塩・胡椒・鶏がらスープの素・ごま油など、お好みの分量で作ってお湯を足すだけなので、簡単で楽しいです。

<卵とトマトの炒め物>



この料理も大好評でした。簡単なのに美味しい！ トマトを炒めるって、日本ではあまりしませんけど、中国ではよくするそうです。卵がふわふわして、トマトと味が良く馴染んで、家でもすぐ簡単に出来ますネ。紹興酒は、今回紹興料理酒を使いました。アピタに売っていましたよ！ 260円！本物を使うよりうんと安上がりです！



<デザートのお菓子は沙琪瑪（サチマ）>



最後にデザートとしてサチマというお菓子を出しました。しっとりしていて甘いお菓子です。温かい烏龍茶と一緒にいただきました。

<最後に・・・>

厳 含芝先生が中国と日本の食文化の違いについて、参加者のみなさんにお話をしてくれました。

「中国の文化を考える時、「食」ぬきには考えられないといわれます。「民は食をもって天となす（人間は食に頼んで生きるから、食を最も大切なものとする。）」ということわざがあります。日本人同士「今日はいい天気ですね」と挨拶しあうように、中国の一般民衆は顔をあわせるとき、「吃了嗎？」（食事は済んだの？）と声をかけることが多いです。これは、「食」は中国の文化には大切な位置を占めることを表しているのではないのでしょうか。また、中国語には「吃」（食べる）としっかり繋がっている表現は数え切れないほど多いです。例えば、「吃虧」（損をする）、「吃苦」（苦勞をする）、「吃糧」（兵士になる）、「吃香」（人気がある）、「好吃」（美味しい）。大げさですが、全てのことは「吃」（食べる）と関係があります。」

「皆さんと一緒に料理を作るとき、いつも調味料の量について細かく聞かれることに悩んでいます。中華料理は日本料理のように厳密な作り方ではなく、大まかに考えて作るといえるでしょう。調味料は大事だけど、火の強さもとても重要です。」

先生、ありがとうございました。

参加して下さいました皆さん、ありがとうございました。

是非うちでも作ってみて下さいネ！（Chico & Harumi）

以下レシピです↓

前菜 凉拌干豆腐丝 リアン・パン・ガン・ドウ・フ・ス（干豆腐の和え物）



材料（5人分）

干豆腐 250g、
 ごま油 少々
 塩、醤油、料理酒、十三香 適量
 にんじん（1/3本）、生姜、ねぎ、パプリカ 少々

作り方：

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし干豆腐を豆腐の臭いが取れるまでゆでる。
- ② ゼルに上げて湯をしっかりと切り、容器に入れる。
- ③ 塩、醤油、料理酒、十三香を入れて混ぜる。
- ④ にんじん・パプリカは千切り、生姜、ねぎはみじん切りにする。
- ⑤ 中華鍋を油ならしして小匙2の油をいれて、中火でにんじん、生姜、ねぎ、パプリカを入れる。
- ⑥ 香りが出たら、干豆腐の上に乗せ、ごま油を入れて混ぜる。

メイン料理 魚香茄子 イウ・シアン・チェー・ズ（なすの挽き肉炒め）

材料

なす 500g
 中華スープ 150cc
 にんにく・しょうが（みじん）各小匙1
 ねぎ（みじん）大匙1
 パプリカ 少々
炸醤
 豚挽肉 80g
 甜面醤 小匙2
 醤油、紹興酒 各小匙1.5

調味料

豆板醤 小匙2
 紹興酒 小匙2
 醤油 10g
 砂糖 10g
 胡椒 少々
 水溶き片栗粉 20g
 酢 20g
 十三香 少々



作る前の用意

- ① 炸醤（ザージャン）
 中華鍋を油ならしして小匙2の油をいれて中火で挽肉を炒め、火が通ってポロポロになり、油が透き通ってきたら紹興酒を入れ、更に醤油と甜面醤を入れてよく混ぜ合わせながら炒めて容器に上げる。
- ② 中華スープ
 鶏がらの素を薄味に溶かす。

作り方

- ① 中華鍋に油大匙1程度を入れて熱する。
- ② 豆板醤を炒める。しっかりと炒めて辛味を引き出したところで油を少量足してしょうが、にんにくのみじんを入れて炒める。
- ③ 炸醤を入れて、鍋肌から静かにスープを回し入れ、中火にする。
- ④ 醤油、砂糖、紹興酒を入れて沸騰させ、茄子を入れたらそのまま中火で4分ほど煮込む。
- ⑤ 4分経ったら十三香、胡椒、白葱をいれ、水溶き片栗粉で手早くとろみをつける。
 2~3回くらいに分けてやるといい。
- ⑥ 強火に変えて化粧油として鍋肌から大匙1を回し入れる。
- ⑦ そのまま強火でしばらく熱を通し、表面にパーっと油が浮いてきたら火を止めて、味をまろやかにする為に酢小匙1を入れてよく混ぜ合わせ、皿に盛る。

鸡蛋炒西红柿 ジー・ダン・ツァウ・シ・ホン・スー（卵とトマトの炒め物）



材料

卵（L） 5個
 トマト（中サイズ） 4個
 塩・胡椒 少々
 紹興酒 小匙2

作る前の用意

卵は割りほぐし塩・胡椒少々と紹興酒小匙2を加え混ぜとく。

作り方

- ① 中華鍋を油ならしして熱し、油大匙1を入れて卵を入れる。半熟程度に炒めて出す。
- ② 鍋に油ならし、油大匙1を入れ強火でトマトを炒める。両面を丁寧炒り焼く、焼色がついたら少々水を入れる。塩少々入れる。
- ③ 半熟程度に炒た卵を入れざっくりと混ぜ合わせて出来上がり。

スープ

馄饨湯 フン・ダウン・タンー（ワンタンスープ）

材料

ワンタンの皮（市販） 80~100枚
 豚挽き肉（赤身：脂身=6：4）200g
 生姜（みじん） 小匙1/2
 葱（みじん） 小匙1.5
 たまご 一個 醤油 小匙1
 料理酒 大匙1 十三香 少々
 塩コショウ 少々 干しえび 少々



あんを作る

- ① 豚挽き肉をボウルにいれ、塩コショウ、醤油、生姜のみじん切りと酒をいれ、粘り気が出るまでよく練る。
- ② 十三香を入れる。
- ③ 溶き卵大匙2を3回に分けて入れていく。
- ④ 最後に葱をいれ、均等に混ぜてあんの完成。

ワンタンの包み方



作り方

- ① 中華鍋にたっぷりの湯を沸かす。
- ② 湯が沸いたら中火にし、ワンタンを入れる。ワンタンを入れたら下にくっつく場合があるので大きくかき混ぜる。
- ③ 2分くらい茹でて、浮かんで暫くしたらOK。
- ④ 火を止め、ワンタンをすくってざるに上げる。
- ⑤ 中華鍋湯を沸かし、再びワンタンを入れる。
- ⑥ 干しえび、鶏がらスープの素、塩、コショウ、ねぎ、ごま油を入れ、完成する。